【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
11(月)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00) **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:30～10:30)	21(木)	**こころの健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は前日までに、中央東福祉保健所 健康障害課(☎53－3173)へ
12(火)	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:30～10:30) **健康相談** 香美市役所物部支所(10:00～12:00) **育児相談** 大栃保育園ゆずっこひろば(9:30～11:00)	22(金)	
13(水)	**育児相談** プラザ八王子(9:30～11:30)	23(土)	**移動図書館**(子どもと成人の文庫) 香北分館(9:30～11:10) 本　館(13:30～15:00)
14(木)	**4か月、10か月児健診** プラザ八王子(12:45～)	24(日)	**【医】びらふ診療所**(☎57－3456)
15(金)		25(月)	**行政相談** 香美市基幹集落センター(10:00～15:00) **子宮がん検診** 奥物部ふれあいプラザ(9:00～10:00) **育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)
16(土)		26(火)	**移動図書館**(子どもと成人の文庫) 物部分館(11:00～11:30) **ぷちカフェ・アトリエ**(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00～14:30)
17(日)	**【医】たにむら産婦人科**(☎53－2600)	27(水)	**献血** 香美市役所(10:00～12:00、13:00～16:00)
18(月)	**【犬猫】** 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30)	28(木)	
19(火)		29(金)	**法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
20(水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **健康相談** 香美市役所香北支所(13:30～15:30) **育児相談** 子育てセンターびらふ(10:00～11:30)	30(土)	

納期のお知らせ
納期限＝7月2日(月)

市県民税　第1期
下水道事業受益者負担金　第1期

粗大ごみ収集日

6月は17日(日)、18日(月)の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、**9:30～12:00、13:00～16:00** です。

市民カレンダー 7月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
1(日)	【医】村上内科循環器科(☎52－0111)	6(金)	身体障害者相談　プラザ八王子(10:00～12:00)
2(月)		7(土)	
3(火)		8(日)	アジサイせん定　香美市役所香北支所(8:00集合) 【医】香長中央病院(☎53－5155)
4(水)		9(月)	人権相談　プラザ八王子(10:00～15:00)
5(木)	繁藤災害慰霊祭　繁藤哀悼の広場(14:00～) 【犬猫】　中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 1歳6か月児健診　プラザ八王子(12:30～)	10(火)	健康相談　香美市役所物部支所(10:00～12:00) 育児相談　大栃保育園ゆずっこひろば(9:30～11:00)

ヘルスメイトの

おすすめレシピ

No.２６

玉ねぎと春野菜のクリーム煮

◆◆ 材料 ◆◆ ４人分

	材料	分量
	玉ねぎ	３個 (320ｇ)
	スナップえんどう	120ｇ
	ハム	５枚
	サラダ油	大さじ２
A	中華ｽｰﾌﾟの素	小さじ１
A	水	1カップ
A	酒	大さじ２
	塩	小さじ1/2
	牛乳	２カップ
	片栗粉	大さじ1・1/2
	ごま油	小さじ1
	塩・こしょう	少々

一人分の栄養価
エネルギー　237Kcal
たんぱく質　9.2ｇ
カルシウム　167mｇ
塩分　1.0ｇ

◆◆ 作り方 ◆◆

① 玉ねぎは8等分のくし形に切ってばらす。スナップえんどうは筋をとり、ハムは放射状に6等分に切る。
② 鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。油がまわったらAを加えて5分煮て、塩、牛乳を加える。
③ 再び煮立ったら、片栗粉を倍量の水で溶いて回し入れ、とろみがついたら塩・こしょうで味をととのえ、ごま油をたらす。

ひとくちメモ
野菜はキャベツ・グリンピース・ニンジン・ほうれん草・小松菜などいろんな野菜で応用できます。
具だくさんにして野菜をたっぷりとりましょう。